

LA DIETA VEGETARIANA



La dieta vegetariana è uno dei modelli dietetici a base vegetale che esclude rigorosamente dall'alimentazione la carne di qualsiasi animale. È basata su cereali, legumi, verdura e frutta (sia fresca che secca), latte, latticini e uova; i carboidrati costituiscono il principale componente e la maggior fonte energetica di una dieta vegetariana. Rispetto a quelle a base di prodotti animali, queste hanno tipicamente un contenuto medio di oli, grassi saturi e colesterolo.

PRO

Le diete vegetariana e vegana, **prive di carne**, proteggono nei confronti di alcune delle 'malattie del benessere', quali le patologie cardiovascolari, il **diabete**, **l'obesità** e alcuni tipi di **cancro**.

Eliminando carne e pesce, inoltre, si evita di ingerire sostanze tossiche e inquinanti presenti nella catena alimentare o farmaci antibiotici e anabolizzanti usati nei mangimi.

Poiché i grassi saturi si trovano esclusivamente in alimenti animali, i vegetariani hanno l'opportunità unica e la certezza di godersi una dieta **priva al 100% di colesterolo**. Farine **integrali**, frutta e vegetali in genere sono anche ricchi di sostanze **antiossidanti** quali **beta carotene**, **Vit. C** e **Vit. E** che contribuiscono positivamente alla buona salute del cuore. Gli alimenti ad alto contenuto di fibre hanno dimostrato di essere utili nella **prevenzione e nel controllo** di due dei più diffusi tipi di Diabete Mellito.

CONTRO

La dieta vegetariana può comportare delle carenze di ferro e proteine.

Chiunque segua una dieta di questo tipo, deve assolutamente assumere un'adeguata quantità di proteine, ferro, zinco, calcio, vitamine B12, A e D.

I vegetariani che decidono di includere nella propria dieta anche latte e derivati, come formaggi o latte intero, dovrebbero misurarne con molta accortezza le quantità in modo da non eccedere con l'assunzione di grassi saturi e non incorrere nelle problematiche legate al colesterolo elevato.

DIETA VEGANA

Ancora più selettiva della dieta vegetariana è la dieta vegana.

I vegani (vegetaliani) sono coloro che non si cibano di alcun alimento di origine animale, quindi non solo rifiutano carne e pesce, ma anche uova, latte e latticini.

Esistono due tipi di vegani:

Vegani assoluti - Sono coloro che ritengono che il diritto degli animali alla vita e alla non sofferenza sia inviolabile.

Vegani salutisti - Sono coloro che per salutismo non si cibano di alimenti di origine animale.

La dieta vegana presenta carenza di calcio, vitamina D e vitamina B12 (la cui mancanza comporta anemia, vertigini, difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, debolezza).

E IN ITALIA?

La dieta vegetariana è decisamente di moda. L'Italia è al primo posto per numero di vegetariani in Europa, anche per la facilità con cui si possono reperire e portare sulle nostre tavole una grande varietà di vegetali, grazie al clima e alla dieta mediterranea.

**In Italia
le persone che oggi
seguono
una alimentazione
vegetariana
sono 7 milioni**



Le statistiche relative al numero di vegetariani in Italia, su 58 milioni di persone, esprimono questi risultati:

2000: 2,5%, circa 1,5 milioni

2001: 4,8%, circa 2,8 milioni

2002: 5,0%, circa 2,9 milioni

2004: 10,6%, circa 6,1 milioni

2006: 10,4%, circa 6,0 milioni

2008: 5,0%, circa 2,9 milioni

2010: 12,0%, circa 7,0 milioni



Realizzazione di:

Elisa Fontana

Silvia Spina

Giulia Petrucci

III F - *Liceo Scientifico Statale “ Francesco d’ Assisi”*

ROMA